

Toimintasuunnitelma 2025-2026



Ydintoimintaamme on...



Seuran jäsenten
liikuttaminen



Voimistelu ja tanssi
monissa
muodoissaan



Ilon ja
hyvinvoinnin
tuottaminen
seuran jäsenille



Positiivisten elämysten
tarjoaminen niin
liikkumisen kuin
osallistumisen kautta

Millainen seura olemme

Harrastaminen on kivaa, palkitsevaa ja harrastaa voi turvallisin mielin.

- Harjoituksissa, näytöksissä, kilpailuissa, yhdessä tehden, harjoittelu kehittää.

Voimistelu yhdessä on elämys ja yhdessä olemme enemmän.

- Ryhmä, joukkue, ilo, huumori, yhteenkuuluvuus ovat läsnä toiminnan kaikilla tasoilla lajista ja ryhmästä riippumatta.

Seurahenki elää vahvana.

- Olemme ylpeitä kuulumisesta Mäntsälän Voimistelijoiden yhteisöön.

Seuramme on näkyvä toimija kunnassa ja alueen luottoseura, jolla on perusasiat kunnossa.

- Olemme auditoitu Tähtiseura, ja kehitämme toimintaamme jatkuvasti.

Seuramme tarjoaa ja kehittää monipuolista liikuntaa eri-ikäisille ja eritasoisille liikkujille.

- Mahdollistamme osallistumisen paikallisiin, kansallisiin ja kansainvälisiin voimistelutapahtumiin.



Näiden arvojen pohjalta toimimme

Vastuullisuus	Yhteisöllisyys	Ilo
Minun vastuu - meidän vastuu – seuran vastuu Jokaisella on turvallinen, positiivinen ja oppimista tukeva ympäristö. Voimistelutoimintamme on laadukasta ja yhteiskuntavastuullisesti toteutettua.	Seuraamme tullaan liikkumaan ja osallistumaan luottavaisin mielin. Jäsenet, vapaaehtoiset, ohjaajat, valmentajat ja toimihenkilöt nauttivat toimimisesta seurassamme. Kaikilla on hyvä ja positiivinen asenne seuramme toimintaan.	Seuran toiminta tarjoaa vaihtelua, virikkeitä, uusia kokemuksia ja ystäviä sekä uusia mahdollisuuksia. Osallistuminen yksin ja ryhmässä tuottaa myönteisiä elämyksiä niin onnistumisen kuin itsensä ylittämisen kokemuksina.



Toimintavuoden 2025-2026 painopisteet

- Perustoiminnan varmistaminen voimistelussa, tanssissa ja harrasteliikunnassa
- Vakaa talous
- Veto- ja pitovoima -hanke (syksy 2025)
- Ohjaajien ja valmentajien toiminnan tukeminen ja osaamisen kehittäminen
- Suomi Gymnaestrada –tapahtuma Joensuussa



Voimistelu- ja tanssitoiminta Ryhmäliikunta



Voimistelutoiminnan malli

	Voimistelu	Voimistelu	Tanssi	Joukkuevoimistelu	Tanssi	Tanvo	Oheis/tanssi	
	VOIMISTELUKOULU – LEIKKIEN JA LIIKKUEN							
0-6v	1-4v Perheliikunta (perheiden temppurata, perheiden kanssa temppuillen) 45 min							
4-6v	Voimistelu 1 h	Voimistelu 1h TAI Vauhti-voimistelu-koulu 4x 4 lyhytkurssi	Tanssimuksut 1h					
6-9v	Voimistelu 1h	Voimistelu 1h TAI Vauhti-voimistelu-koulu 4x 4 lyhytkurssi	Dance 4 Fun 1h	Felina 6-8v 2 x 1,5 h Adelle H8-12v 3x 2 h		Tanvo-joukkue 7-10v (UUSI) 2x 1,5h	Solot, duot, triot	
9-12v	Voimistelu 1h		Dance 4 Fun 1h			Asteroidit 10-12v 2 x 1 h		
	MONIPUOLISTA LIIKUNTAA, URHEILUA JA YHTEISÖLLISYYTTÄ							Solot, duot, triot
12-16v	Aikuisten ryhmäliikuntatunnit			Iris H12-14v 3 x 2,5 h	Meteorit 13-15v 2 x 2 h			
				Ixia H14-16 3 x 2,5 h				
Yli 16v					Galaxit 16-19v 2 x 2 h	Hengettäret yli 40v 1 x 2 h + 1x/kk ohjelmaleiri		

Voimistelutoiminnan malli / aikuisten ryhmäliikunta

Lisäksi kesäjummat elokuussa, touko- ja kesäkuussa ulkona kahdesti viikossa

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Tanssitreeni 45 / Eerika	Vaihtuva teematunti / Ei BUDJETISSA	Tanssitreeni: Zumba, Rumbita, Lattarit jne. 60 / Anne J	Tunti G/Jooga A 90* / Tiina		Kuukauden teematunti / Ei BUDJETISSA	
Tehotreeni 45 / Eerika		PumppiCircuit 60 / Anne J	Tunti H/Jooga J 90* / Tiina			



Ohjaajan ja valmentajan toimintaperiaatteet

- Varmistan ilon ja innostuksen ilmapiiriin
- Suunnittelen harjoitukset laadukkaasti huomioiden ikä- ja taitotason
- Vastuvalmentajana huomioin myös apuohjaajan kauden ja tuntien ohjaamisen suunnittelussa
- Huomioin harrastajat yksilöllisesti ja teen parhaani
- Sitoudun seuran käytäntöihin ja toimintamalleihin sekä edistän omalta osaltani seurahenkeä
- Kehitän itseäni ohjaajana/valmentajana jatkuvasti
- Sitoudun noudattamaan Suomen Voimisteluliiton eettisiä periaatteita sekä urheilun yhteisiä Reilun pelin periaatteita.

Ohjaajien ja valmentajien osaamisen tukeminen

- Ohjaajatapaamiset 4 x vuodessa
- Vaaditut verkkokoulutukset: Vastuullinen valmentaja, Et ole yksin, tietosuoja seurassa
- Avoin viestintä huoltajien kanssa
- Voimisteluliiton koulutukset
- Terve Voimistelija –sisältöjen hyödyntäminen
- Seuran valmennus- ja ohjauslinjan periaatteet kaikkien toimintaan
- Ohjaajien ja valmentajien tukimuodot:
 - sisäiset verkkosivut, ohjaajan vuosikello, perehdytystapaamiset, ohjaajien tapaamiset ja sisäiset koulutukset



Tapahtumat

Viestintä ja markkinointi

Hallinto ja talous



Liikuntatilat

- Toiminta toteutetaan Mäntsälän kunnan tiloissa
- Aikuisten (yli 18v) toiminnasta maksetaan salivuokria, maksuttomat vuorot alle 18v
- Kesävuorot 1.8.-17.8.2025 ja 18.5. -31.7.2026
- Normaalit salivuorot 18.8.2025-17.5.2026
- Lisävuoroja haetaan kunnalta seuraleireihin ja tapahtumiin
- Turvallisuussuunnitelma päivitetään vuosittain elokuussa ennen kauden alkua
- Salien ensiapuvälineitä täydennetään koko toimintavuoden ajan; kilpailevilla joukkueilla henkilökohtaiset ensiapuvälineet

Toiminta-ajat

- Kilpailevien ryhmien kausi 4.8.2025-14.6.2026 (kesätreenit 18.5.2026 alkaen)
- Harrasteryhmien kausi **18.8.2025-10.5.2026**
 - 7.1.2026 kausi jatkuu kaikilla lukujärjestyksen mukaan
 - Harrasteryhmien syyskausi päättyy näytökseen 7.12.2025 ja kevätkausi päättyy 10.5.2026
 - Kilpailevien ryhmien syyskausi päättyy 12.12.2025 ja kevätkausi 14.6.2026
 - Vko 42 syysloma, vko 8 talviloma
 - Kesäjumpat alkavat 11.5.2026
 - Suomi Gymnaestrada 4.-7.6.2026, Joensuu

Tapahtumat

- Merkittävin omavarainhankinnan keino seuran toiminnan varmistamiseksi, järjestetyillä liiton kilpailuilla tuetaan erityisesti kilpailuryhmien toimintaa
- Tapahtumien kehittäminen: tavoitteena kiinnostavat tapahtumat ja katsojamäärien lisääminen seuranäytöksissä
- Suomi Gymnaestrada 4.-7.6.2026 Joensuu
- Järjestettävät tapahtumat:
 - 7.12.2025 Joulunäytös
 - Kevätnäytöksen aika tarkentuu myöhemmin
 - Kilpailu järjestetään mikäli liitto myöntää kilpailun (ajankohta avoin kevät 2026)

Viestintä ja markkinointi

- Viestintä- ja markkinointikanavat:
 - Verkkosivut www.mantsalanvoimistelijat.fi
 - Sosiaalinen media: Facebook, Instagram
 - Lehtimainokset
 - Jäsentiedotus virallisesti myClubin kautta
 - Joukkueiden ja seuratoimijoiden whatsapp-ryhmät
- Tapahtumat, kilpailut ja kampanjat:
 - Voimisteluviikko kahdesti vuodessa
 - Kaveriviikot lokakuussa
 - Kilpailut ja näytökset
 - Muut toimintavuoden aikana toteutettavat viestintäkampanjat ja yhteistapahtumat kunnan eri toimijoiden kanssa

Hallinto

- Seuran hallitus: puheenjohtaja ja 5-7 jäsentä
- Hallinto toteutetaan vapaaehtoisvoimin
- Seuran toimisto: Osuustie 1 A, Mäntsälä
- Taloushallinto: TiliLaine Oy
- Kirjanpito-ohjelma: Fivaldi
- Jäsenrekisteri: myClub
- Jäsenyydet: Suomen Voimisteluliitto ry ,
Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, SVUL:n
Uudenmaan piiri
- Sääntömääräiset kevät- ja syyskokoukset
- Uuden strategian työstö

Talous

- Kokonaisbudjetti 121 050 euroa
- Toimintamaksuja budjetoitu 76 000 euroa
- Varainhankinnan tuottoja 10 500 euroa (jäsenmaksut ja näytökset)
- Kunnan avustusta budjetoitu 1300 euroa, liiton hankeavustus 3000 euroa
- Tavoitteena 0-tulos
- Joukkueiden ja ryhmien koot tulee olla riittävän suuria, resurssien hyödyntäminen mahdollisimman kustannustehokkaasti, ryhmät eivät voi toimia tappiollisina
- Ei järjestetä kesäleiriä
- Suomi Gymnaestrada 4.-7.6.2026
- Taloudenseurantaa tehdään kuukausitasolla
- Tavoitteena 350 maksavaa jäsentä, budjetoitu 300:lla maksavalla jäsenellä

Mäntsälän Voimistelijat liikuttaa!

